

Pastaiga

Ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos

Tev ir nepieciešams



APŅEMŠANĀS UN MOTIVĀCIJA



LAIKAPSTĀKĻIEM PIEMĒROTS APĢĒRBS

Tev nav nepieciešams



IEPRIEKŠĒJA FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA



SPECIFISKS APĢĒRBS VAI SPORTA INVENTĀRS



FINANŠU LĪDZEKĻI

Tikai 30 minūtes dienā 5 reizes nedēļā var Tevi padarīt veselīgāku un laimīgāku!

Regulāru pastaigu ieguvumi Tavai veselībai

Palielina muskuļu masu un spēku, kaulu izturību

Samazina stresu un spriedzi, depresijas risku

Uzlabo domāšanas, spriešanas, koncentrēšanās spējas

Samazina krūts vēža un zarnu vēža attīstības risku

Nodrošina veselīga ķermeņa svara saglabāšanu

Samazina cukura diabēta attīstības risku

Palīdz ierobežot hronisku slimību progresēšanu un attīstību

Samazina sirds un asinsvadu slimību, infarkta risku

Uzlabo līdzsvaru

Samazina demences attīstības risku

Sāc jau šodien!

Pieņem izaicinājumu un apņemies noiet 10 000 (~7 km) soļu dienā!

Lai to sasniegtu

- 👣 Iekļauj pastaigas savā ikdienā
- 👣 Izstaigā Veselības maršrutus
- 👣 Apvieno sēņošanas un ogošanas sezonu ar pastaigām
- 👣 Apmeklē Latvijas dabas objektus, takas, rezervātus

Uzzini vairāk par Veselības maršrutiem www.aktivadiena.lv

TUKUMS

JŪRMALA

OGRE

CĒSIS

VARAKĻĀNI

Veselības maršruts TUKUMĀ
vijas caur Tukuma atpūtas un sporta kompleksa parku Lauktehnikā

Veselības maršruts OGRĒ
ved no Ogres Evanģēliski luteriskās baznīcas gar Ogres upes abiem krastiem

Veselības maršruts CĒSIS
sākas pie Sociālā centra un noslēdzas Bišu ielā

Veselības maršruts JŪRMALĀ
ved pa pastaigu vietu Kauguros no Talsu šosejas (pretī Kauguru tirdzniecības centram) uz Jaunkēmeru pludmali

Veselības maršruts VARAKĻĀNOS
atrodas Pils parka teritorijā

Materiāls sagatavots 2015. gadā

AKTĪVA IK DIENA!



Slimību profilakses un kontroles centrs